estilo

Salud, Moda y Beyeza

E-mail: espectaculo@diario.aw

Mehora bo beis liher

Drs. Marisol Krosendijk, Psicologa





Hopi biaha nos ta tende hendenan bisa "Ami no por controla mi emocionnan." Tin otro hendenan por hasi comentarionan manera : "Bo no mester controla bo emocionnan. E no ta bon pabo"

Pero ta parce cu hendenan cu ta asumi esaki ta confundi regulacion di emocion cu supresion di emocion-y nan no ta mesun cos. Djis pasobra bo ta lanta fastioso no kiermen cu bo mester keda cu mal beis. Y djes pasobra bo ta nervioso tocante algo no kiermen cu bo no por calma bo mes.

Regula bo emocionnan ta kies pa hasi bo mes cargo di con bo ta sinti. Esey no kiermen cu bo ta bai forsa bo mes pa ta contento tur ora- de hecho investigacion ta mustra cu forsa bo mes pa ta contento henter ora tin un contraefecto. Pero e si kiermen cu bo por hasi escohencianan pa stimula bo beis ora bo ta tristo of calma bo mes ora bo ta fada.

Akibou 5 habilidadnan cu por cambia con bo ta sinti:

Distraccion

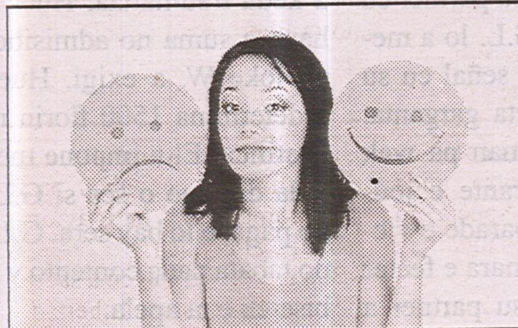
Lo mas cu bo pensa pensamentonan cu ta molestia bo, lo peor bo lo sinti. Asina ta en bes di cubo keda recapitula locual bo casa a bisa, of worry tocante e reunion fastioso cu bo ta bai tin mañan, distrae bo mes cu un actividad: Scucha musica, bai cana, of hasie cualkier cos cu bo por pa interveni den bo cerebro.

Investigacionnan ta mustra cu distraccion ta e manera mas efectivo pa deal cu ansiedad intenso. Si bo por ehempel ta sinta na oficina di dentista wardando pa bai hasi un operacion pa saka bo verstandkies, distrai bo mes cu un revista of text un amistad tocante un otro topico. Y purba haya algo pa ocupa bo mente durante e operacion tambe-distracion por ta efectivo den reduci dolor fisico.

Reevaluacion

Cambia con abo ta mira un situacion por cambia con bo ta sinti. Bisa bo mes cu bo amistad cu ta papia hopi djes mester apoyo of corda bo mes cu un colega su preguntanan iritante ta sali for di su deseo pa hasi e mihor cu e por, por yuda bo keda calmo.

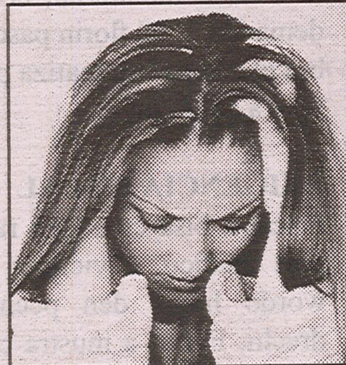
Reevaluacion cognitivo ta un di e manera nan mas liher pa shift bo emocionnan.



Investigacion ta mustra cu si bo cambia e manera cu bo ta pensa tocante un situacion, esaki ta cambia bo curpa su reaccion fisiologico. Bo curason no ta bati asina duro mas ora bo ta rabia, y bo mannan no lo soda tanto ora bo ta nervioso. Asina emocionnan intenso ta keda menos liber pa manifesta.

Humor

Humor ta crea cambionan den bo cerebro y ta nabo un "boost" positivo inmediato den bo beis. Un bon sentido di humor a wordo relata cu tur cos di mehoracion den salud fisico te un mihor bida social. Si bo hasi un chansa of bo amistad ta bisa algo pret, humor di bon naturalesa ta e yabi pa maneha bo emocionnan.



Tuma distancia temporalmente

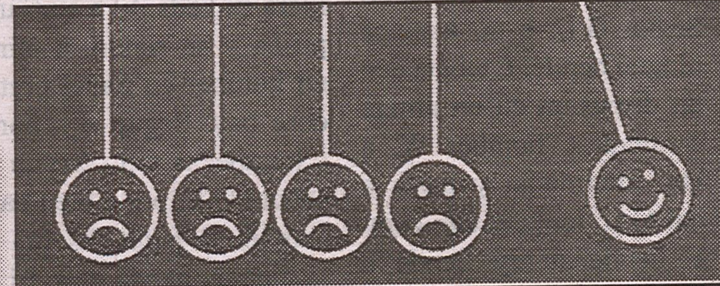
Tuma distancia ta cambia bo manera di pensa door di yuda bo wak e imagen mas grandi. Pensa ariba con bo ta awendia y con bo lo ta den futuro. Imagina con hopi e preocupacionnan di awe lo importa den 1, 5 of 10 aña. Si bo ta tristo pasobra bo no a haya un promocion, of nervioso tocante un decision di bida cu bo tin cu hasi, kizas bo lo realiza cu e cosnan ey no lo echt importa mas leu. Estudionan ta mustra cu haya un perspectiva apropia ta yuda bo keda calmo, maske bo ta den situacionnan dificil.

Cambio di situacion

Si cambia e manera cu bo ta pensa tocante un situacion no ta parce un opcion posibel, cambia e ambiente. Un cambio di ambiente por envolve un cambio grandi, manera cambio di trabou of muda pa un ciudad nobo. Pero estudionan ta mustra cu e no mester ta un cambio drastico pa ta efectivo. Dicidi di sinta banda di un colega mas positivo en bes di uno negativo of kies pa bai cana den bo break en bes di come den bo oficina por ta tur locual bo mester pa drecha bo beis.

Pensamentonan Final:

Tin biaha nos lo haya mal beis sin motibo, y nos ta djes sinti pa subi cama y sconde di e dolor y retonan di cada dia. Pero, nos no por djes scapa di e obstaculonan cu ta pasa den bida; nos mester enfrenta nan, y deal cu e mal beis nan cada bes cu nan manifesta. Esaki no kiermen cu bo no por sinti sentimentonan negativo, pero en bes di esey, sinja con pa compronde kiko e sentimientonan aki kiermen, y traha cu nan na un manera positivo. Bo por cambia bo futuro door di cuminsa awe pa cambia bo beis…Stay Well Aruba!



RECETA

Cabrito stoba

Ingredientenan:
½ liber carnisa
½ liber carni cabrito
1 promenton corta chiquito
2 siboyo mediano corta chiquito
2 teenchi konoflook
½ promente corta fini
2 tomati pela y corta den cuater
1 telep sucu
¼ telep nootmuskaat
2 cuchara di rucu
Lamoenchi na smaak
Salo y pepper

Laba e carnisa, kita e vet y pone herbe pa 15 minuut. Cambia e awa un biaha. Corta e carnisa den pida pida. E cabrito bo ta season e cu salo, garlic powder, onion powder, nootmuskaat y pepper. Tambe agrega e season English sauce. Agrega e carnisa y si mester un tiki awa. Cushina e cabrito te ora e ta casi cla y agrega e batata y pasta di tomati y cushina te ora e batata bira moli.

TEC INC. The Eighth Continent, INC. Import & Export SEA BEST.
Arendstraat 103 Oranjestad Aruba P.O. Box 440, Aruba
Tel: (297) 582-1304, Fax: (297) 583-5083
Website: www.tecaruba.com